
Teologi Islam dalam Olahraga: Model Integrasi Keimanan bagi Atlet Muslim di Tengah Tekanan Prestasi Modern

Islamic Theology in Sport: A Model of Faith Integration for Muslim Athletes Amidst Modern Performance Pressures

Erus Effendi¹, Asmarandani Heryadi Putri², Muhibudin Wijaya Laksana³, Dindin Solahudin⁴.

¹*Komunikasi dan Penyiaran Islam, Universitas Islam Tazkia, Jl. Ir. H. Djuanda No. 78, Jawa Barat, 16810, Indonesia*

²*Program studi Komunikasi, Universitas Halim Sanusi Bandung, Jalan Taman Siswa No.4 Malabar, Kec. lengkong Bandung, Jawa Barat, Indonesia*

³*Program Studi Administrasi Publik, UIN Sunan Gunung Djati, Jl. A.H. Nasution No.105 Bandung, Jawa Barat, 40614, Indonesia*

⁴*Pascasarjana, UIN Sunan Gunung Djati, Jl. A.H. Nasution No.105 Bandung, Jawa Barat, 40614, Indonesia*

*email: eruseffendi28@gmail.com, danyheryadi@gmail.com,
muhibudinwijayalaksana@uinsgd.ac.id

Abstrak

Aktivitas olahraga bagi seorang Muslim tidak sekadar berkaitan dengan performa fisik dan kompetisi, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang mendalam. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi persoalan keimanan yang dihadapi atlet Muslim dalam arena olahraga modern serta mengembangkan kerangka teologi Islam yang mampu menjembatani ketegangan antara prestasi dan keikhlasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif melalui studi pustaka dan analisis teologi kontekstual. Hasil penelitian menunjukkan adanya lima persoalan utama: orientasi kemenangan yang mengejar hasil duniawi, eksploitasi tubuh, popularitas dan riya', benturan jadwal ibadah, serta pemahaman yang keliru tentang qadar dalam kemenangan dan kekalahan. Berdasarkan analisis Al-Qur'an dan hadis, dirumuskan model teologi olahraga Islam yang meliputi lima dimensi nilai utama: tauhid, amanah, ihsan, tawakal, dan pendampingan spiritual (*sports chaplaincy islami*). Model ini diharapkan menjadi panduan praktis bagi atlet Muslim dalam mengintegrasikan iman dengan prestasi secara harmonis.

Kata kunci: Teologi Olahraga Islam, Atlet Muslim, Iman dan Prestasi, Etika Tubuh, Spiritualitas Kompetitif.

Abstract

Sports activities for Muslims are not merely physical exercises but also encompass a deep spiritual dimension. This study aims to identify the faith-related challenges faced by Muslim athletes in the context of modern sports and to develop an Islamic theological framework that reconciles performance excellence with sincerity. Using a qualitative descriptive approach based on library research and contextual theological analysis, this paper highlights five major issues: the obsession with winning, bodily exploitation, media-driven popularity and self-display, conflicts between worship schedules and training, and misinterpretations of fate (qadar) in victory and defeat. Based on the Qur'an and Hadith, this study proposes an Islamic Sports Theology Model that consists of five key components: tawhid, amanah, ihsan, tawakkul, and Islamic sports

chaplains. This model provides a theological and ethical foundation for Muslim athletes to integrate faith and achievement harmoniously within the modern sports arena.

Keywords: *Islamic sport theology, Muslim athletes, faith and performance, bodily ethics, spiritual competition.*

PENDAHULUAN

Olahraga modern pada abad ke-21 tidak lagi dipahami sekadar sebagai aktivitas rekreasi atau pemeliharaan kebugaran, tetapi telah bertransformasi menjadi industri global dengan logika kapitalisme, komersialisasi, dan profesionalisme yang sangat kuat. Atlet dituntut untuk mencapai performa fisik yang nyaris sempurna, bersaing dalam kompetisi yang semakin ketat, serta memiliki ketahanan mental yang luar biasa di bawah tekanan pelatih, sponsor, media, dan publik. Dalam situasi seperti ini, keberhasilan sering kali diukur hampir semata-mata melalui kemenangan, rekor, dan prestasi statistik, sementara dimensi etis dan spiritual cenderung terpinggirkan (Miller & Hoffman, 2018).

Bagi atlet Muslim, realitas tersebut menghadirkan lapisan tantangan yang lebih kompleks. Olahraga bukan hanya arena untuk menunjukkan kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga menjadi ruang ujian spiritual dan moral. Para atlet dituntut untuk menyeimbangkan ambisi meraih prestasi tertinggi dengan komitmen terhadap nilai-nilai iman seperti keikhlasan (ikhlas), kejujuran dan tanggung jawab (amanah), kesabaran, serta sikap berserah diri setelah berikhtiar (tawakal). Dorongan untuk menang, mendapatkan kontrak besar, atau peningkatan popularitas kerap berbenturan dengan kewajiban menjaga adab, menjauhi kecurangan, serta memelihara integritas tubuh sebagai amanah dari Allah. Kondisi ini menimbulkan ketegangan antara dorongan profesionalisme yang sangat kompetitif dan komitmen keagamaan yang menuntut kehormatan moral dan spiritual (Miller & Hoffman, 2018).

Kajian-kajian dalam psikologi olahraga dan sosiologi agama menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan internal bagi atlet. Religiusitas terbukti berkontribusi pada pembentukan etika kerja, pengendalian diri, motivasi intrinsik, serta peningkatan kesejahteraan psikologis seperti rasa makna hidup, harapan, dan ketenangan batin (Stevenson, 2015). Penelitian lain menggarisbawahi bahwa praktik keagamaan—seperti doa, dzikir, dan refleksi spiritual—dapat membantu atlet dalam mengelola kecemasan bertanding, tekanan

ekspektasi, dan pengalaman kegagalan, sekaligus menumbuhkan rasa syukur dan penerimaan terhadap hasil kompetisi (Watson & Czech, 2018). Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa agama bukan sekadar latar belakang identitas, melainkan dapat menjadi modal psikologis yang penting dalam dunia olahraga.

Namun demikian, integrasi yang sistematis antara teologi Islam dan praktik olahraga modern masih relatif minim dikaji secara mendalam. Sebagian besar pembahasan tentang “Islam dan olahraga” selama ini cenderung terfokus pada aspek fikih praktis—misalnya hukum memakai pakaian tertentu, keikutsertaan dalam cabang olahraga tertentu, atau fatwa terkait puasa Ramadhan dan jadwal pertandingan—bukan pada pengembangan kerangka teologis yang komprehensif. Banyak atlet Muslim di lapangan justru berhadapan dengan persoalan yang lebih subtil, seperti eksploitasi tubuh demi kepentingan komersial, tekanan untuk terus tampil meski cedera, kultus terhadap popularitas dan “branding” pribadi, keterlibatan sponsor yang berhubungan dengan produk syubhat, serta benturan antara jadwal latihan atau pertandingan dengan kewajiban ibadah seperti salat dan puasa. Tanpa panduan teologis yang jelas, dilema-dilema ini sering dihadapi secara spontan dan individual, bukan melalui kerangka nilai yang terstruktur.

Dalam tradisi pemikiran Islam, konsep-konsep teologis seperti tauhid, ibadah, ihsan, dan amanah sebenarnya menawarkan landasan filosofis yang kuat untuk memaknai olahraga secara lebih utuh. Tauhid menegaskan bahwa seluruh aktivitas manusia, termasuk aktivitas jasmani dan kompetisi olahraga, pada hakikatnya harus diarahkan kepada penghambaan kepada Allah dan tidak terjebak dalam penyembahan terhadap prestasi, popularitas, atau materi. Konsep ibadah dalam Islam pun tidak terbatas pada ritual formal seperti salat dan puasa, tetapi mencakup seluruh amal yang dilakukan dengan niat yang lurus dan cara yang benar. Dengan perspektif ini, latihan, pertandingan, dan pengelolaan tubuh dapat dilihat sebagai bagian dari ibadah apabila dijalankan dengan

niat mencari ridha Allah, menjaga kemaslahatan diri dan orang lain, serta menjauhi hal-hal yang diharamkan (Nasr, 2010).

Lebih jauh, ihsan—yakni berbuat sebaik mungkin seolah-olah melihat Allah dan menyadari selalu diawasi-Nya—dapat menjadi fondasi etika performa bagi atlet Muslim. Ihsan mendorong seorang atlet untuk berlatih secara maksimal, disiplin, dan profesional, tetapi tanpa menghalalkan segala cara. Ia juga menuntut kesadaran bahwa tubuh, bakat, dan kesempatan berkompetisi adalah amanah yang akan dimintai pertanggungjawaban. Pandangan ini memadukan dimensi vertikal (hubungan dengan Allah) dan dimensi horizontal (hubungan dengan sesama, penonton, pelatih, dan lawan) dalam satu kerangka teologis yang koheren (Nasr, 2010). Dengan demikian, olahraga tidak lagi berdiri terpisah dari kehidupan religius, tetapi menjadi bagian dari proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan pengembangan akhlak.

Berdasarkan kondisi di atas, tampak adanya kesenjangan antara realitas praktik olahraga modern dan pemaknaan teologis yang memadai dalam perspektif Islam. Di satu sisi, terdapat kebutuhan besar di kalangan atlet, pelatih, dan lembaga olahraga untuk mengembangkan profesionalisme yang tinggi. Di sisi lain, terdapat kerinduan sekaligus kewajiban untuk menjadikan agama sebagai sumber nilai, orientasi, dan kontrol moral dalam setiap aspek kehidupan, termasuk olahraga (Stevenson, 2015; Watson & Czech, 2018). Kesenjangan inilah yang menjadi dasar perlunya perumusan Model Teologi Islam dalam Olahraga.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan suatu model teologis yang mampu menjembatani antara iman dan prestasi, antara tuntutan kompetisi dan panggilan spiritual. Model Teologi Islam dalam Olahraga yang dimaksud tidak hanya berhenti pada penyusunan dalil-dalil normatif, tetapi berupaya merumuskan prinsip-prinsip teologis operasional yang dapat diterapkan dalam pembinaan atlet, perencanaan program latihan, pengelolaan lembaga olahraga, serta pengambilan keputusan etis di lapangan. Dengan demikian, model ini diharapkan dapat memberi arah spiritual yang lebih jelas bagi atlet Muslim dalam mengelola kariernya,

sekaligus menjadi rujukan bagi pelatih, manajer, dan institusi olahraga untuk mengembangkan kultur profesionalisme yang berakar pada nilai-nilai tauhid, ibadah, ihsan, dan amanah. Jika berhasil diimplementasikan, model ini tidak hanya berkontribusi pada pembentukan atlet yang berprestasi, tetapi juga pada lahirnya pribadi-pribadi yang berkarakter, beretika, dan bertanggung jawab secara teologis di hadapan Allah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan desain studi pustaka (*library research*) yang dipadukan dengan analisis teologi kontekstual. Pendekatan kualitatif-deskriptif dipilih karena fokus utama penelitian ini adalah memahami makna, nilai, dan prinsip teologis yang terkandung dalam ajaran Islam serta bagaimana prinsip tersebut dapat dirumuskan sebagai model teologi yang relevan bagi praktik olahraga modern, bukan untuk menguji hipotesis secara statistik (Creswell & Poth, 2018; Moleong, 2017).

Sebagai studi pustaka, penelitian ini bertumpu pada penelusuran dan pengolahan data dari berbagai sumber tertulis. Data primer diperoleh dari literatur klasik Islam, yaitu Al-Qur'an, hadis, dan kitab-kitab tafsir yang membahas tema tubuh, kerja keras, kompetisi (*musabaqah*), akhlak, dan ibadah. Data ini dilengkapi dengan karya-karya teologi dan etika Islam kontemporer, serta studi akademik modern yang mengkaji agama, etika tubuh, dan spiritualitas olahraga (Zed, 2014; Watson & Czech, 2018). Dengan demikian, penelitian ini menggabungkan sumber normatif (*nash*) dan sumber analitis-empiris (*kajian ilmiah*) untuk membangun pemahaman yang utuh. Analisis dilakukan melalui beberapa langkah sistematis sebagai berikut:

1. Identifikasi fenomena keagamaan dalam konteks olahraga modern, Peneliti terlebih dahulu memetakan berbagai persoalan dan pengalaman keagamaan yang muncul dalam dunia olahraga modern—misalnya persoalan niat, orientasi prestasi, eksploitasi tubuh, tekanan popularitas, benturan jadwal ibadah dengan latihan atau pertandingan—berdasarkan kajian literatur yang relevan tentang agama dan olahraga.

2. Analisis dalil normatif (Al-Qur'an dan hadis), Untuk setiap fenomena tersebut, peneliti menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang berkaitan dengan tema sejenis, seperti amanah, ihsan, tazkiyatun nafs, menjaga tubuh, dan etika kompetisi. Tahap ini menggunakan pendekatan tematik (maudhu'i), yaitu mengumpulkan dalil-dalil yang tersebar lalu dianalisis sebagai satu kesatuan tema (Creswell & Poth, 2018).

3. Penarikan makna teologis dan kontekstualisasi dengan realitas olahraga. Dalil-dalil normatif tersebut kemudian ditafsirkan untuk menggali makna teologis yang mendasarinya (misalnya konsep tauhid, ibadah, ihsan, amanah, dan maqāṣid al-syarī'ah). Makna ini lalu disinkronkan dengan karakteristik sosial-budaya olahraga modern, sehingga diperoleh prinsip-prinsip teologi Islam yang operasional dan tidak terlepas dari konteks aktual dunia olahraga (Nasr, 2010).

4. Penyusunan model konseptual berbasis nilai Islam. Hasil interpretasi teologis yang telah dikontekstualisasikan dirumuskan menjadi sebuah model konseptual Teologi Islam dalam Olahraga. Model ini memetakan hubungan antara dimensi iman (aqidah), praktik keolahragaan (latihan, kompetisi, pengelolaan tubuh), dan tujuan moral-spiritual (akhlak, kemaslahatan, dan tazkiyatun nafs) menjadi satu kerangka yang sistematis dan dapat dijadikan rujukan praktis.

Untuk menjamin keabsahan hasil analisis, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber literatur, yaitu membandingkan dan mengonfirmasi temuan dari berbagai jenis sumber: teks normatif (Al-Qur'an dan hadis), penafsiran ulama (tafsir, teologi, fikih), serta studi kontemporer mengenai agama dan olahraga. Triangulasi ini penting untuk mengurangi bias penafsiran dan memperkuat validitas konstruksi model teologis yang dihasilkan (Creswell & Poth, 2018).

Secara keseluruhan, penelitian ini bersifat konseptual-reflektif. Artinya, fokus utamanya adalah pengembangan gagasan dan model teologis berdasarkan kajian teks dan pemikiran, tanpa melibatkan populasi empiris secara langsung melalui survei atau eksperimen. Namun demikian, model yang dihasilkan justru dimaksudkan sebagai fondasi

teoretis yang dapat diuji dan disempurnakan melalui penelitian lanjutan, misalnya dengan wawancara mendalam atau observasi terhadap atlet dan pelatih Muslim di berbagai cabang olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tantangan Keimanan dalam Dunia Olahraga

Hasil analisis kepustakaan menunjukkan bahwa dunia olahraga modern merupakan ruang yang sarat muatan spiritual dan moral bagi atlet Muslim. Dari berbagai literatur tentang agama dan olahraga, dapat diidentifikasi sedikitnya lima isu teologis utama yang secara konsisten muncul dalam pengalaman keagamaan atlet.

a. Orientasi kemenangan dan keikhlasan

Banyak atlet terjebak pada motivasi yang sangat bergantung pada faktor eksternal, seperti medali, peringkat, kontrak sponsor, dan sorotan media. Dalam perspektif Islam, orientasi ini berpotensi menggeser niat dari pengabdian kepada Allah menuju sekadar pencarian pengakuan manusia. Padahal, inti ajaran Islam menegaskan bahwa nilai suatu amal ditentukan pertama-tama oleh niatnya: “Sesungguhnya amal itu bergantung pada niat, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang ia niatkan” (HR. al-Bukhārī dan Muslim).

Bagi atlet Muslim, ketegangan muncul ketika ambisi prestasi yang sah secara profesional tidak lagi disertai kesadaran bahwa latihan, kerja keras, dan kemenangan seharusnya diniatkan sebagai bagian dari ibadah dan amanah, bukan semata-mata pencapaian ego pribadi.

b. Eksploitasi tubuh

Olahraga profesional sering mendorong atlet melewati batas kewajaran fisik: latihan berlebihan, bertanding dalam kondisi cedera, hingga penggunaan doping dan suplemen berisiko demi performa maksimum. Dalam perspektif Islam, tubuh bukan milik individu secara mutlak, tetapi amanah dari Allah yang harus dijaga. Al-Qur’an mengingatkan: “Janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan” (QS. al-Baqarah [2]:195).

Hadis Nabi juga menegaskan: “Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu” (HR. al-Bukhārī). Dengan demikian, praktik pelatihan dan kompetisi yang merusak kesehatan jangka panjang bertentangan dengan prinsip amanah dan larangan membahayakan diri sendiri (lā ḍarar wa lā ḍirār).

c. Popularitas dan riya’

Dalam era media sosial, atlet mudah terjebak pada pencitraan diri, pengelolaan “branding” pribadi, dan keinginan terus-menerus mendapat pujian. Fenomena ini membuka ruang bagi penyakit hati berupa riya’, yaitu beramal untuk dilihat manusia. Al-Qur’an memuji orang-orang yang berbuat baik semata-mata karena Allah: “Sesungguhnya kami memberi makan kepadamu hanyalah untuk mengharap keridaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dan ucapan terima kasih dari kamu” (QS. al-Insān [76]:9).

Nabi menggambarkan riya’ sebagai bentuk “syirik kecil” yang sangat halus, karena pelakunya seolah tetap beramal shaleh, tetapi orientasinya bergeser dari Allah kepada manusia (HR. Aḥmad). Bagi atlet Muslim, ini mengandung tantangan untuk memelihara niat dan kerendahan hati ketika popularitas dan sorotan publik meningkat.

d. Benturan ibadah dan latihan

Jadwal latihan dan kompetisi yang padat, sering lintas zona waktu, dapat membuat atlet kesulitan menjaga ibadah wajib, khususnya salat tepat waktu. Al-Qur’an memerintahkan: “Sesungguhnya salat itu bagi orang-orang mukmin adalah kewajiban yang ditentukan waktunya” (QS. al-Nisā’ [4]:103).

Dalam hadis, ketika ditanya tentang amal yang paling dicintai Allah, Nabi menjawab: “Salat pada waktunya” (HR. al-Tirmizī). Konsekuensinya, atlet Muslim perlu mengembangkan strategi praktis dan dukungan kelembagaan agar komitmen terhadap ibadah tidak dikorbankan demi jadwal latihan atau pertandingan.

e. Pemaknaan qadar atas kemenangan dan kekalahan

Olahraga selalu melibatkan kemenangan dan kekalahan. Tanpa kerangka teologis yang kuat, kemenangan dapat melahirkan kesombongan, sedangkan kekalahan memicu keputusasaan. Al-Qur'an mengajarkan pola mental yang menyeimbangkan ikhtiar dan tawakal: "...kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah" (QS. Āli 'Imrān [3]:159), dan "Katakanlah: Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami" (QS. al-Tawbah [9]:51).

Dengan memahami qadar secara proporsional, atlet diarahkan untuk berusaha maksimal sesuai kapasitas, sambil menerima hasil sebagai bagian dari ketetapan Allah yang mengandung hikmah, sehingga terhindar dari sikap ekstrem: terlalu membanggakan diri ketika menang, atau hancur secara psikologis ketika kalah.

Kelima isu di atas menunjukkan bahwa olahraga tidak pernah netral secara spiritual. Ia dapat menjadi medan yang menguatkan iman dan akhlak, tetapi juga dapat menjadi ruang godaan yang menggoyahkan keteguhan tauhid, tergantung pada bagaimana nilai-nilai agama diinternalisasikan dalam praktik keseharian atlet (Rizvi, 2019).

2. Landasan Teologi Islam terhadap Fenomena Olahraga

Berdasarkan temuan tersebut, Model Teologi Islam dalam Olahraga dibangun di atas beberapa pilar teologis utama yang saling berkaitan: tauhid, amanah–masalah, ihsan, serta tawakal dan qadar.

a. Tauhid sebagai pusat orientasi aktivitas olahraga

Dalam pandangan Islam, seluruh aktivitas manusia, termasuk aktivitas jasmani dan kompetisi olahraga, harus diposisikan dalam kerangka tauhid, yakni pengesaan Allah dalam niat, tujuan, dan ketergantungan hati (Nasr, 2010). Tauhid menuntut agar prestasi tidak menjadi "sesembahan baru" yang menyingkirkan Allah dari pusat orientasi hidup.

Dengan demikian, latihan, kerja keras, dan pencapaian rekor dipahami sebagai bagian dari pengabdian kepada Allah dan pemakmuran potensi diri yang dianugerahkan-Nya, bukan sekadar instrumen untuk mengejar gengsi, ketenaran, atau keuntungan materi. Tauhid menjadi filter bagi motivasi atlet: apakah ia berkompetisi untuk sekadar “menang di mata manusia”, atau untuk “menang di mata Allah” melalui kejujuran, sportivitas, dan pengendalian diri.

b. Amanah, etika tubuh, dan masalah

Tubuh, bakat, dan kesempatan berkompetisi dipandang sebagai amanah ilahi. Prinsip amanah menuntut atlet untuk mengelola tubuh secara bertanggung jawab: menjaga kesehatan, menghindari zat terlarang (doping), dan tidak memaksa diri melampaui batas yang mengakibatkan kerusakan permanen. Hadis “Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu” (HR. al-Bukhārī) menunjukkan bahwa hak tubuh harus dihormati sebagaimana hak-hak lain yang diatur syariat.

Dalam kerangka fikih, hal ini berkaitan erat dengan konsep masalah, yakni penjagaan kemanfaatan dan penolakan kemudaratan. Al-Qaradawi (1992) menegaskan bahwa pemeliharaan kesehatan jasmani termasuk bagian dari kemaslahatan yang menjadi tujuan syariat (*maqāṣid al-syarī‘ah*). Olahraga yang dilakukan secara proporsional berkontribusi pada masalah karena menjaga kekuatan fisik, disiplin, dan kebugaran; sebaliknya, eksploitasi tubuh yang berlebihan atau praktik curang seperti doping masuk dalam kategori perusakan terhadap amanah dan masalah.

c. Ihsan dalam performa dan popularitas

Ihsan, sebagaimana dijelaskan Nabi sebagai “engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya; jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu”, memberikan fondasi etis yang kuat bagi performa atlet di lapangan dan perilakunya di ruang publik. Ihsan mendorong atlet untuk menampilkan usaha terbaik (*excellence*) dengan

penuh kedisiplinan dan profesionalisme, sekaligus menjaga integritas di hadapan Allah yang Maha Mengawasi.

Dalam konteks popularitas, ihsan menjadi penyeimbang terhadap kecenderungan riya' dan narsisisme. Atlet Muslim diarahkan untuk menggunakan ketenaran sebagai sarana dakwah bil-hal (teladan melalui perilaku), bukan sebagai panggung untuk memuaskan ego. Perspektif ini sejalan dengan kajian yang menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas yang sehat dapat mengarahkan etika kompetisi dan pengelolaan citra diri secara lebih konstruktif (Stevenson, 2015).

d. Tawakal dan qadar sebagai kerangka pengelolaan emosi kompetitif

Dimensi terakhir berkaitan dengan bagaimana atlet memaknai hasil pertandingan. Konsep tawakal menuntut perpaduan antara ikhtiar maksimal dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah atas hasil yang terjadi. Islam menolak sikap fatalistis yang pasif, tetapi juga mengingatkan agar manusia tidak mengklaim hasil sebagai semata-mata buah kemampuan diri.

Literatur psikologi olahraga menunjukkan bahwa keyakinan religius dapat membantu atlet mengelola kecemasan dan tekanan, karena mereka memandang hasil kompetisi sebagai bagian dari rencana ilahi yang sarat hikmah, bukan semata kegagalan atau keberhasilan teknis (Watson & Czech, 2018). Dalam kerangka ini, qadar difahami bukan untuk mematikan motivasi berprestasi, melainkan untuk melindungi atlet dari kelelahan mental (burnout), rasa bersalah yang berlebihan, dan krisis identitas ketika mengalami kekalahan atau cedera.

Melalui pemetaan tantangan keimanan dan perumusan pilar-pilar teologis di atas, Model Teologi Islam dalam Olahraga menawarkan kerangka yang menempatkan atlet sebagai hamba Allah yang sedang beribadah melalui aktivitas jasmani dan kompetisi. Model ini menghubungkan lima isu utama—orientasi kemenangan, eksploitasi tubuh, popularitas, benturan ibadah, serta pemaknaan qadar—dengan prinsip tauhid, amanah–masalah, ihsan, dan tawakal, sehingga olahraga

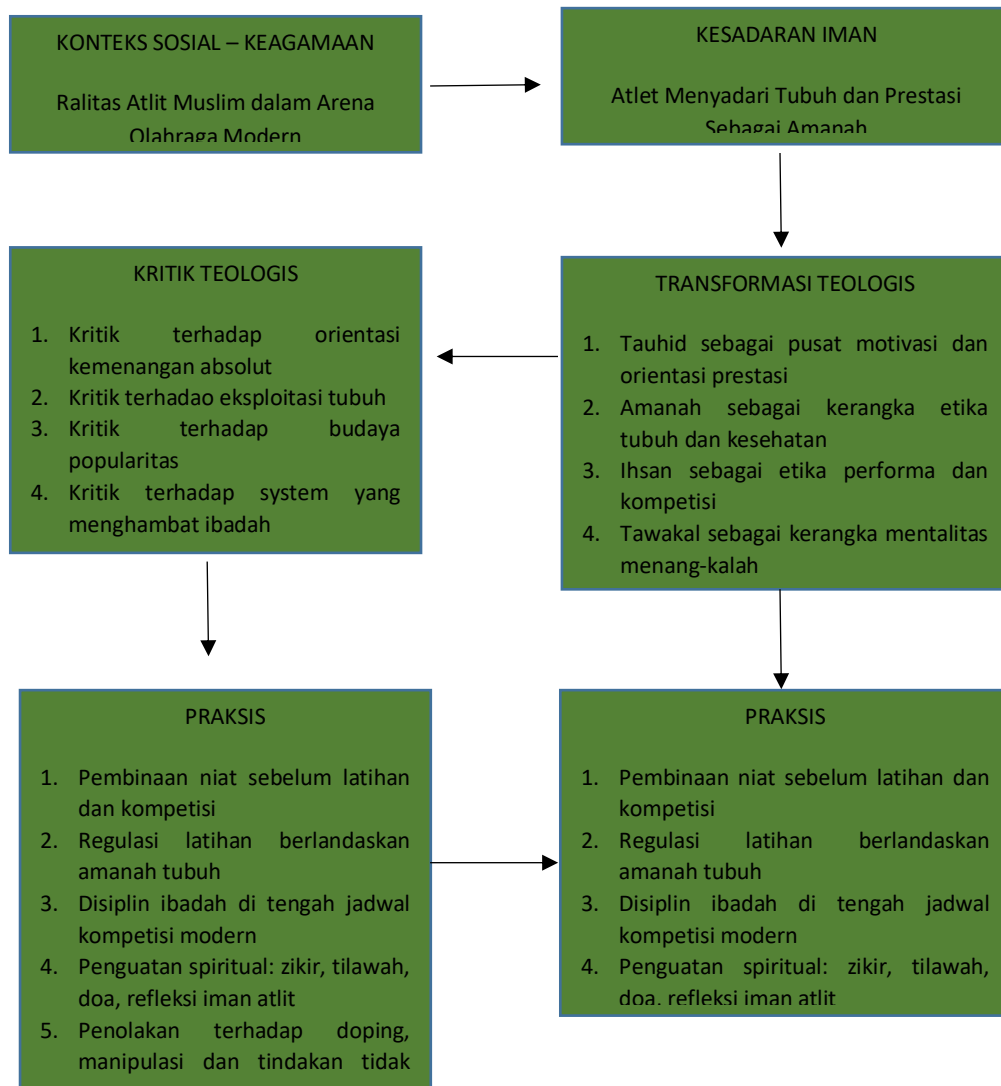
dapat dijalani sebagai jalan pencapaian prestasi sekaligus penyucian jiwa dan penguatan akhlak.

3. Model Teologi Islam dalam Olahraga

Berdasarkan sintesis teologis di atas, dirumuskan Model Teologi Olahraga Islam dengan lima dimensi utama (lihat Tabel 1):

Dimensi	Prinsip Teologis	Implikasi Praktis
Tauhid	Pusat motivasi prestasi berbasis ibadah	Meluruskan niat sebelum latihan dan pertandingan
Amanah	Etika pengelolaan tubuh	Menolak doping dan latihan ekstrem
Ihsan	Etika performa dan kompetisi	Bermain jujur dan profesional
Tawakal	Mentalitas menghadapi hasil	Tidak sombong saat menang, tidak putus asa ketika kalah
Pendampingan Spiritual	Bimbingan rohani	Pembinaan iman dan moral bagi atlet

Secara praktis, Model Teologi Islam dalam Olahraga dapat diimplementasikan dalam beberapa strategi kelembagaan dan personal yang saling menguatkan (Lihat Gambar 1). Pertama, pada level perencanaan, program latihan disusun berdasarkan regulasi latihan berbasis spiritualitas. Artinya, jadwal dan intensitas latihan diatur dengan mempertimbangkan kewajiban ibadah (terutama salat lima waktu dan puasa Ramadan), kebutuhan pemulihan fisik, serta ruang bagi refleksi mental dan spiritual. Klub atau pelatih, misalnya, dapat mengatur jeda latihan di sekitar waktu salat, menyiapkan fasilitas ibadah di area latihan, dan menyesuaikan beban fisik saat atlet menjalankan puasa. Dengan model ini, latihan tidak hanya mengejar puncak performa fisik, tetapi juga menjaga kesinambungan hubungan atlet dengan Allah, sehingga aktivitas olahraga tetap berada dalam kerangka tauhid dan ibadah (Nasr, 2010).



Gambar 1. Model Teologi Islam dalam Olahraga

Kedua, model ini menekankan penguatan zikir dan doa sebagai bagian dari rutinitas keolahragaan. Praktik sederhana seperti doa sebelum dan sesudah latihan, zikir singkat menjelang memasuki arena pertandingan, serta muhasabah (introspeksi diri) setelah kompetisi, membantu atlet memelihara kesadaran bahwa seluruh proses—dari latihan hingga hasil akhir—berada dalam pengawasan dan pengaturan Allah. Berbagai studi tentang spiritualitas dalam olahraga menunjukkan bahwa praktik religius yang konsisten dapat meningkatkan ketenangan batin, fokus, dan resiliensi psikologis atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi (Stevenson, 2015; Watson & Czech, 2018). Dengan cara ini, dimensi spiritual tidak ditempatkan sebagai tambahan simbolik, melainkan sebagai bagian integral dari kesiapan mental dan etika bertanding.

Ketiga, implementasi model ini didukung melalui pendampingan rohani Islami (*sports chaplaincy*). Dalam konteks ini, ustaz, pembimbing

rohani, atau konselor berwawasan keislaman dilibatkan secara resmi dalam sistem pembinaan atlet Muslim. Tugas mereka tidak hanya memberi ceramah keagamaan sesekali, tetapi mendampingi atlet dalam proses pengambilan keputusan moral, pengelolaan emosi, dan pemaknaan teologis atas pengalaman menang-kalah, cedera, maupun masa pensiun. Praktik pendampingan seperti ini sejalan dengan tren sports chaplaincy di berbagai negara, di mana figur religius hadir sebagai bagian dari dukungan psikososial dan spiritual bagi atlet, bukan sekadar sebagai simbol kehadiran agama dalam seremoni formal (Watson & Czech, 2018).

Melalui ketiga aspek praktis tersebut—pengaturan latihan yang sensitif terhadap ibadah, rutinitas zikir dan doa yang terintegrasi, serta pendampingan rohani yang berkelanjutan—model ini menegaskan bahwa olahraga dapat menjadi sarana tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) ketika dijalankan dalam orientasi tauhid dan etika profetik. Dalam tradisi intelektual Islam, termasuk yang dirumuskan Hamka, tazkiyatun nafs dan etika profetik mencakup upaya terus-menerus membersihkan hati dari kesombongan, riya', dan kedurhakaan, seraya menumbuhkan kejujuran, kesabaran, keberanian moral, dan tanggung jawab sosial (Hamka, 1962). Dengan demikian, olahraga tidak hanya menghasilkan atlet yang kuat secara fisik dan berprestasi, tetapi juga pribadi yang berakhlak mulia dan matang secara spiritual.

KESIMPULAN

Olahraga dalam perspektif Islam bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga ruang spiritual yang menuntut keseimbangan antara ambisi dan keimanan. Tantangan yang dihadapi atlet Muslim meliputi orientasi kemenangan yang berlebihan, eksploitasi tubuh, obsesi popularitas, benturan dengan ibadah, serta pelupa terhadap makna qadar.

Model Teologi Olahraga Islam yang dikembangkan—berbasis nilai tauhid, amanah, ihsan, tawakal, dan pendampingan spiritual—menawarkan paradigma baru untuk menjadikan olahraga sebagai ibadah. Dengan pendekatan ini, atlet Muslim dapat berprestasi tanpa kehilangan integritas spiritual.

Penguatan teologi Islam dalam olahraga penting dikembangkan dalam kebijakan pelatihan nasional, kurikulum pembinaan atlet, dan pendampingan rohani di lingkungan olahraga modern. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan melalui studi lapangan dan observasi empiris pada atlet Muslim yang menerapkan nilai-nilai tersebut dalam praktik kesehariannya.

REFERENSI

- Al-Bukhari, M. I. (1998). *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Al-Qaradawi, Y. (1992). *Al-Halal wal-Haram fil Islam*. Cairo: Maktabah Wahbah.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hamka. (1962). *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Miller, T., & Hoffman, L. (2018). *Sport, the Body and Religion*. Routledge.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasr, S. H. (2010). *Religion and the Order of Nature*. London: Oxford University Press.
- Nasr, S. H. (2010). *Islam in the Modern World*. New York: HarperOne.
- Rizvi, S. (2019). Faith and Physical Culture in Islam. *Journal of Islamic Studies*, 31(2), 150–170. <https://doi.org/10.1093/jis/etx046>
- Stevenson, C. (2015). Religion and Spirituality in Sport: Research and Practice. *Journal of Sport and Social Issues*, 39(6), 417–435. <https://doi.org/10.1177/0193723515586024>
- Watson, J., & Czech, D. (2018). The Role of Faith and Spirituality in Sports Psychology. *International Journal of Sports and Spirituality*, 5(1), 35–52.
- Watson, N. J., & Czech, D. R. (2018). *Spirituality in Sport: Psychological Perspectives*. London: Routledge.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.